

# 南昌市体校拳击运动员慢性运动损伤调查分析

王志昊 刘坚 (通讯作者)

(云南师范大学 云南 昆明 650500)

**摘要:** 拳击隶属于格斗类体育运动项目的范畴, 技击性强和对抗性高是其重要特点, 也正是因此, 在拳击运动训练和竞技比赛中, 发生运动损伤事故的几率非常高, 并因此对运动员的身心健康造成了较为严重的影响。鉴于此, 本文就以南昌市体校拳击运动员为研究对象, 针对南昌市体校拳击运动员常见运动损伤的发生原因和预防措施等进行了探讨, 以期能够对南昌市体校拳击运动员运动损伤事故发生率的降低有所助益。

**关键词:** 南昌市; 拳击; 急性运动损伤

## 1 前言

江西省拳击运动的发展有着相对稳定的形式, 甚至在全国有着较为客观的影响。拳击运动不仅能够使运动员具备体育思想道德素质, 还能对人体基本的跑步、跳跃等等能力进行强化, 如果训练持续了一段时间, 他的心理素质也有着很大的提高。也由于拳击运动项目的特点, 拳击运动员在实践中可能因技术动作不规范或精神不集中, 必然会有一定的损伤出现。在经过对南昌市体校的拳击运动员调查表明, 运动员对身体损伤缺乏了解, 自我保护意识不足, 所以本论文旨在研究分析拳击运动员在训练中最容易受到损伤的原因, 利用科学的分类方式, 提出相应的对策科学有效的减少拳击运动员身体损伤的发生次数。

## 2 研究对象和研究方法

### 2.1 研究对象

本论文的研究对象主要南昌市体校拳击运动员。

### 2.2 研究方法

#### 2.2.1 文献资料法

通过对云南师范大学图书馆电子书籍和期刊的研究, 以及对文学和其他数据库的研究, 收获了理论层次的知识, 对拳击赛的一些文献进行了整理, 编写了一份摘要, 加深了对拳击训练的理解, 并为本论文打下了良好的理论基础。

#### 2.2.2 问卷调查法

本次论文设计采用调查问卷的方式对南昌市体校的拳击运动员进行抽样调查。80份问卷向南昌市体校80名拳击运动员发放, 对运动员要求认真填写, 回收率100%, 有效问卷100份, 有效率100%。

#### 2.2.3 数理统计法

运用SPSS13.0软件对有效数据进行分析处理。

## 3 研究结果与分析

### 3.1 研究结果

#### 3.1.1 慢性运动损伤

##### 3.1.1.1 慢性损伤发生的部位

从表6数据可以看出, 拳击运动员发生慢性损伤的部位主要位于: 腰背、腕部和肩部, 分别占据调查数据的32.4%、16.2%、11.8%

表6 拳击运动员慢性运动损伤发生部位

急性损伤发生部位	肩	肘	腕	腰背部	膝	踝	足	手指	其他	合计
例	13	10	18	36	5	2	3	21	3	111
比(%)	11.8%	9%	16.2%	32.4%	4.5%	1.8%	2.7%	18.9%	2.7%	100%

##### 3.1.1.2 拳击运动员慢性运动损伤的原因

表7显示, 拳击运动员慢性运动损伤主要的三个原因为自身身体机能不良、长期训练同一动作以及损伤以后没有进行及时的治疗, 分别占据调查数据的31.4%、25.5%、14.7%。

表7 拳击运动员慢性运动损伤的原因

损伤的原因	带病带伤训练	治疗不及时	训练缺乏科学性	训练水平不足	心理状况不好	身体机能欠佳	长期动作重复	合计
例	10	15	6	10	3	32	26	102
百分比(%)	9.8%	14.7%	5.9%	9.8%	2.9%	31.4%	25.5%	100%

## 3.2 分析

### 3.2 慢性损伤发生的特点

调查结果显示, 拳击中的慢性损伤主要发生在背部、手腕和肩膀上。这在很大程度上与严重损伤发生的地区一致, 这在某种程度上反映出运动员的严重损伤往往没有得到很好的治疗, 而慢性损伤的积累是由于对某些损伤或疾病重视不够。这也是目前拳击心理过程当中令教练和运动员都感到棘手的现象, 必须对运动员的身体损伤进行有效的康复治疗并且要将后遗症的残留降到最低。一旦运动员的身体出现损伤, 对于训练的效果以及日后赛场的发挥都有着很大程度的影响, 倘若不去理会, 简简单单包扎一下, 为往后的日子里身体埋下了隐患, 更是断绝了运动员的训练欲望。许多教练和运动员认为, 身体伤害是日常训练和比赛中不可避免的一个小问题, 运动员必须能够承受痛苦, 抵抗疾病和受伤, 并且不知道如何积极预防。此外, 我国运动员受伤的治疗并不是基于对原因的分析, 也不是基于受伤后吸取的教训。更有甚者, 在受伤后缺乏有效的医疗护理导致治疗方法不当, 使受伤情况更加严重。调查还发现, 慢性拳击损伤的主要原因是功能失调、长时间的锻炼同一个动作和没有进行及时的治疗。如果运动员在受伤后得不到及时治疗和休息, 身体机能就会下降, 影响运动能力, 继续接受训练或竞争会增加受伤或生病的可能性, 导致身体机能和运动能力进一步下降, 造成循环往复。

## 4 结论与建议

### 4.1 结论

4.1.1 拳击中的身体伤害主要发生在背部、手指和肩膀上;慢性损伤发生的部分基本上与严重损伤发生的部分相同。

4.1.2 拳击运动员急性运动损伤主要以拉伤、挫伤和扭伤为主, 引起损伤的主要原因在于训练的动作不规范、长时间训练某一单独动作、训练前热身不彻底。而慢性损伤的主要是因为身体没有良好机能状态、长时间训练某一单独动作和损伤后没有及时医治。

### 4.2 建议

4.2.1 鉴于运动员在拳击中受伤的可能性很高, 应在训练和比赛期间加强对运动员的医疗监督; 及时和安全地处理训练和比赛造成的严重伤害; 使运动员受伤后的训练和休息时间合理化; 并防止剩余的后遗症。

4.2.2 加强对拳击的技术和身体培训, 发展专门的肌肉, 同时发展协调一致的肌肉, 确保协调一致地发展体能和肌肉力量, 并提高总体培训水平; 对运动员进行定期培训, 监测他们的身体表现, 并防止运动受伤。

4.2.3 加强对教练和运动员的体育医学和相关体育培训, 落实和应用这一知识, 提高对拳击运动有害影响的认识; 加强拳击队医生队伍的建设, 以改进对拳击伤害的正确诊断、治疗和预防。